

给患者康复的希望

——记市六院康复医学科

■本报记者 刘彩霞

市六院康复医学科是医院重点科室,该科是以神经康复为主、疼痛康复为辅的专业科室,始终秉持以患者为中心的服务理念,用耐心与诚心呵护患者的身心健康,累计帮助3000余名康复患者回归家庭和社会,赢得广大患者和家属的好评和认可。

科室实力水平高

市六院康复医学科成立于2013年,是武汉大学中南医院神经康复科专科联盟成员单位、广州三甲康复技术研究院培训基地医院、河南省中医药大学第三附属医院针灸推拿专业专科联盟单位,科室主攻中风偏瘫、脊髓损伤、颅脑损伤、周围神经损伤、颈肩腰腿疼、骨关节术后等疾病引起的功能障碍康复及各种原因引起的疼痛康复。

为了让患者得到更好的治疗,科室将康复专业细化,分成多个康复治疗小组,每个小组配备多名康复师,在平衡训练仪、等速肌力训练仪、脑循环系统治疗仪、作业治疗配套器械等专业康复治疗设备的辅助下,有针对性地对患者进行康复训练。该科擅长发挥生物反馈仪中的处方作用,将不同处方运用于康复患者肢体,最大程度发挥设备效果。同时,科室始终坚持中西医结合,在开展偏瘫肢体综合训练、运动疗法、作业疗法、认知知觉功能障碍训练、言语训练、吞咽功能障碍训练、日常生活能力评定及各种物理因子治疗技术的基础上,积极开展针刺、拔罐、穴位贴敷、推拿治疗等传统中医学康复治疗,形成一套以现代康复治疗为主、传统康复治疗为辅的综合疗法,优势互补发挥最佳康复治疗。

科主任张双双不断研读神经康复知识,提高自身康复技能,进修于中国康复研究中心北京博爱医院神经

复科、郑大一附院神经内科,多次被医院评为“十佳”好医生。对她来说,科室就像自己的另一个家,每位患者都是自己的家人,她只想把自己学到的康复理念与技能,毫无保留带给每一位患者。在她的带领下,科室队伍不断壮大,现有康复医师7名、康复治疗师35名、针灸医师3名、康复护士7人。科内每周定时开展业务学习,把人员送出去学习的同时将专家请进来,使科室康复技术不断革新,获得广大同行与患者的肯定。

精湛技术疗效好

康复治疗对于重症病人来说风险大、付出多、见效慢,却是患者恢复身体机能和肢体功能的最佳治疗手段。科室将传统医学与现代医学有机结合,充分发挥中医药和针灸优势,在肢体障碍、认知障碍、语言障碍、吞咽障碍的评估与治疗方面有独到经验。

每位前来就诊的康复患者,科室都会通过系统的康复评估,为其量身定制个性化的康复方案,让每位患者接受专业、精细化的治疗。今年7月,科室收到一名转院脑出血术后患者。患者来时病情较重,插着胃管、尿管以及气管维持基本呼吸,整体处于浅昏迷状态。张双双带领团队对其开展康复评定,制订个性化康复方案,并采用物理康复加药物治疗的综合康复训练方式对治疗。三个月后,患者的胃管、尿管、气管依次拔出,精神状态良好,已有基本认知,随后可以认人和进食,患者与家属对医护人员感激不尽。

在疼痛康复方面,科室采用物理治疗+肌肉力量训练的治疗模式,早期重点解决患者疼痛问题,通过电、光、声、磁、温度和机械力等人工物理因素对局部的直接作用和对神经、体液的间接作用,引起人体反应,调



市六院康复医学科团队。

市六院提供

整血液循环,改善营养代谢;后期则注重肌肉力量的训练,提高免疫功能,调节神经系统功能,搭配中医特色理疗等促进身体组织修复,达到治疗目的。

优质服务暖人心

“康复一个人,幸福一个家”是市六院康复医学科核心理念,“将患者视为亲人,不怕脏不怕累”是科室全体医护人员的座右铭。在护理带鼻饲管患者时,经常遇到患者嗓子里的痰液喷出,他们毫不介意继续工作;科室里大多是卒中偏瘫患者,许多患者不愿配合,康复师不断强化患者主动康复的思想与习惯,循序渐进地引导患者减轻心理负担,让他们主动加入康复训练。

今年10月,一位88岁的老人因腿脚突然不听使唤、无法站立行走,到康复医学科寻求治疗。经检查,发现老人患有脑供血不足、脑萎缩严重等问题。在开展康复治疗过程中,老人总是表现出极度抗拒,不愿意配合训练。康复医学科团队通过进一步评

测,发现老人存在认知障碍,与他日常不配合的表现息息相关。在之后一个月的训练中,康复治疗师通过与其进行游戏的方式逐步获取其信任,老人逐渐愿意听从医嘱,做一些基本的康复训练。一个星期后,老人身体状况恢复明显,可以扶着墙自己行走。后来,看到自己身体逐渐好转,老人也更加信任科室的康复计划,每天早上都会叫上护士一起去康复室锻炼,整个人的精气神都提高不少。康复医学科这种无微不至的贴心服务,不仅帮助患者逐渐恢复身体健康,还使患者克服心理障碍逐步建立自信,得到了康复患者的信赖。

康复理念需要不断普及才能惠及大众,为增强广大群众的康复意识,科室团队多次走进社区、村镇、企事业单位、学校等地开展义诊志愿服务和健康讲座,并在科内开设科普讲堂,将正确的康复理念带给患者家属。张双双表示,该科将继续加强人才培养,计划让科内医护人员轮流到知名医院进修,学习更加先进的康复技术,将神经康复做得更专业更优质,更好地为患者服务。

携手抗艾 共享健康

2020年12月1日是第33个“世界艾滋病日”。自1981年人类发现HIV病毒以来,艾滋病一直在全球蔓延,严重影响人类健康,给病人生活带来巨大影响,需要终身规律服药。

艾滋病的临床表现以发热最为常见,同时伴有全身不适、头痛、腹痛、关节痛、盗汗、恶心、呕吐、腹泻、淋巴结肿大及神经系统症状、各种机会性感染及肿瘤等。目前,还未发现治愈艾滋病的方法,全世界仍无预防艾滋病病毒感染的疫苗问世。

怎样预防艾滋病

艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播。性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病病毒可通过性交的方式在男女之间或男男之间传播。咳嗽、打喷嚏,公用物品、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等日常生活接触不会传播艾滋病病毒,蚊虫叮咬也不会感染艾滋病。

1.性病可增加感染艾滋病病毒的风险,必须及时到正规医疗机构诊治。及早发现和规范治疗性病、各种生殖系统感染,可以减少感染和传播艾滋病的危险。怀疑自己患有性病时,要尽早检查、及时治疗,争取治愈,还要动员性伴接受检查和治疗。

2.避免共用注射器静脉吸毒,可有效预防艾滋病病毒经血液传播。共用注射器注射毒品是造成艾滋病感染的高危行为。

3.感染艾滋病病毒的孕产妇应在医生的指导下,采取孕期和生产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作以及产后避免母乳喂养等预防

传播的措施,可大大减少将艾滋病病毒传染给胎儿或婴儿的机会。

4.掌握预防知识、拒绝危险行为,做好自身防护才是最有效的预防手段。注意以下几点:卖淫、嫖娼、吸毒等活动是艾滋病传播的重要危险因素;多性伴且没有保护的性行为可大大增加感染、传播艾滋病和性病的危险;从青少年起就应树立正确的恋爱、婚姻、家庭及性观念,这是预防和控制艾滋病、性病传播的根本之策。

5.尽早使用阻断药可减少艾滋病病毒感染的风险。如同艾滋病病毒感染者发生无保护的性行为,可以使用药物进行阻断,可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。服药周期为28天,服药时间越早,保护效果越好。首次服药不超过暴露后72小时。

艾滋病的检测与治疗

1.艾滋病检测是及早发现感染者和病人的一项重要措施。

2.感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗可提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。) 市疾病预防控制中心



康复园地

血压不稳定的原因

成人测血压时,至少有连续两次收缩压大于或等于140mmHg,舒张压大于或等于90mmHg,可诊断为高血压。血压居高不下会对心、脑、肾等器官产生严重损害,导致一系列并发症。因此,长期而有效地控制血压对病人的预后至关重要。但在治疗过程中,不少病人反映:吃了不少药,血压总是不稳定。这是怎么回事呢?

1.白大衣效应。有些人自测血压正常,24小时动态监测血压也正常,但一就诊,血压就升高,甚至服用降压药后也无济于事。这种高血压在医学上称为“白大衣高血压”,是一种伪高血压。

对策:通过心理疏导消除精神紧张,无须药物治疗。

2.忽视非药物治疗。高血压除与遗传有关外,还与不良的生活方式有很大关系。食盐过多、吸烟酗酒、缺乏运动、身体超重等因素均可导致血压升高,并使降压药物的疗效降低。

对策:改善生活方式,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒。具体饮食应低盐、低脂肪,并适当增加钾与钙的摄入,运动项目最好选择有氧代谢运动,不宜做剧烈运动。

3.药物使用不当。其中包括药物用量不足、剂量偏小;单一药物疗效不佳时未采取联合用药;不了解药物代谢的半衰期,服用间隔过长;服药依从性差,经常漏服或坚持长期治疗;其他药物的拮抗作用,比如拟交感神经药中的麻黄素,非甾体类消炎药消炎痛、布洛芬等,避孕药、糖皮质激素等本身有升压作用,若与降压药联用,将会使后者的疗效大打折扣。

对策:遵循个体化用药原则,从小剂量的单一药物开始,逐渐加量,如果效果仍不理想,考虑不同种类的降压药联合应用。

4.继发性高血压未针对病因治疗。继发性高血压约占全部高血压病人的5%,均由某些特定的病因引起,

常见的有两大类,即肾性高血压和内分泌性高血压,前者由慢性肾炎、肾囊肿、肾动脉狭窄等引起,后者由嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症、皮质醇增多症、甲亢等引起。

对策:明确病因,伴随治疗,血压即可恢复正常。有些病因特殊,其原发病无法根治,血压亦难以控制。

5.药品问题。病人服用过期、变质及假冒伪劣药品非但起不到治疗作用,反而还会引起不良反应。

对策:增强自我保护意识,看病去正规医院,杜绝假冒伪劣药品。



孙有利,医专三院内科主任,副主任医师,内科硕士,长期从事心血管内科疾病的临床、科研、教学工作,擅长冠心病、心律失常、高血压、心脏病、心脏瓣膜病、心力衰竭的诊断与治疗,在肺心病、糖尿病、呼吸衰竭、血管硬化闭塞症等的心血管相关疾病的诊治方面有明显优势,对于心血管疾病的康复尤其在心血管的药物疗法基础上加用运动疗法为主的非药物疗法方面具有独特的临床经验。



地址:漯河市大学路148号
电话:2924120 2112177

诚信二院·健康万家

牙齿缺失要及时修复

牙齿一旦被拔除或脱落,倘若长时间不修复,对相邻牙齿会造成很大的影响。

下颌牙齿缺失,上颌的牙齿会因为没有下颌牙咬合关系,就会“伸长”,导致两侧牙齿倾斜、移位,牙缝也随之变大,牙周炎的患者甚至会出现牙齿松动,时间一长,患者会使用单侧牙齿咀嚼食物,造成咀嚼效率变低,长此下去还会出现消化系统异常。除此之外,牙齿对维持面部的外观有重要的作用,牙槽骨失去了牙齿的咀嚼刺激,每年都会逐步萎缩,面部会出现不协调。所以,牙齿缺失后建议尽快修复。

修复缺失牙有三种方法:活动义齿、固定烤瓷牙以及种植牙。活动义齿是患者可以自行摘戴

的修复体,它利用金属卡环卡在两边牙齿上,还有一块塑料基托覆盖在牙槽黏膜上,异物感强,稳固性差,易脱落,一般3~5年需更换或调整;固定烤瓷牙需要磨损邻牙两边的健康邻牙,并粘固在两侧牙齿上,两侧牙齿发生龋齿的风险也大大增加,甚至发生牙髓炎或者折裂;种植牙是一种以植入骨组织内的下部结构为基础来支持、固位上部牙修复体的缺失修复方式,种植牙的人工牙根深植于牙槽骨中,因此能有效防止牙槽骨萎缩和牙槽骨吸收,咀嚼效率也较传统假牙有大幅度提高。

由于种植牙无须磨损邻牙、咀嚼功能强大、自然逼真、生命力更长久,被称为继乳牙、恒牙之后的“人类的第三副牙齿”。种植技术自

1950年开展以来,目前已成为当今国际口腔医学界公认的缺失牙首选修复方式。

种植牙和真牙一样包括牙根和牙冠两个部分,种植时,第一步,医生会先把纯钛制成的种植体(即人工牙根),准确植入到缺牙区牙槽骨中,经过2~3个月,种植体就能和牙槽骨牢固结合。研究发现,纯钛牙根和牙槽骨的结合强度,比天然牙还要高。第二步,医生会在种植体上安装人工牙冠,恢复缺失牙的形态和功能。

种植牙的使用寿命也很长,一般都能够达到10年以上。不过种植牙虽然技术比较成熟,建议患者最好还是选择到正规的口腔机构,在专业医生的指导下进行牙齿种植。



刘学军,市二院口腔科副主任,副主任医师,河南省医院管理协会委员、漯河市口腔协会副主任委员,先后在第四军医大学、华西口腔医学院、第三军医大学、武汉大学口腔医学院进修,擅长人工种植牙、颌面部手术及肿瘤的综合序列治疗;牙周病规范化防治;儿童、老年牙周病治疗、颌面部疼痛及疑难杂症。获国家发明专利2项,主持完成市级科技成果奖一等奖1项、二等奖4项。



清淡饮食做到“四少一多”



为“四少”,即少油、少盐、少糖、少辣,还要注意加上“一多”,即食物多样化。

从营养学角度来说,清淡饮食最能体现食物本身的味道,最大限度地保存食物的营养成分。而且食物多样化,更能保证机体的全面营养。

少油。合理控制用油量,每天烹调油的摄入量要控制在25克~30克,可用带有刻度的控油壶来控制油的摄入。

少盐。成人每日摄入量应不超过5克,吃得太咸会加重肾脏的负担,影响身体正常排水功能。

少糖。《中国居民膳食指南2016》建议,尽量少喝含糖饮料,少吃甜食。

少辣。辛辣会刺激食欲,使我们吃得更多,再加上油腻辛辣的食物会在胃肠停留更长的时间,不仅增加胃肠负担,还促进脂肪堆积。

多样化。清淡饮食应做到食物多样化,包括尽量全面的食材,如杂粮、薯类、蔬菜、水果、豆制品等。主食应粗细搭配,副食应荤素搭配,这样才能保证身体的全面营养。《中国居民膳食指南2016》指出,每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物,平均每天摄入12种以上的食物,每周摄入25种以上的食物。据《大河健康报》

常吃菌菇 补钾防病

其中口蘑高达3106毫克/100克,是同等重量香蕉(256毫克/100克)的12倍之多。健康成年人每天吃70克就可以满足身体对钾元素的需求,吃一两多就能达到预防慢病的建议量。除口蘑外,榛蘑钾含量为732毫克/100克,双孢蘑菇为350毫克/100克,平菇为208毫克/100克,金针菇为195毫克/100克。补钾时,不能只看钾含量高,还要看“钾营养密度”(即用钾含量除以热量的值)。如果按照这个指标来衡量,100克香蕉

热量为93千卡,钾营养密度是2.75。以香蕉做对比,口蘑的钾营养密度是11.2,榛蘑13.8,双孢蘑菇12.1,平菇12.2,金针菇6.1,都远远高于香蕉。钾性质稳定,所以菌菇类选择煲汤、炒菜、凉拌等烹饪方式后食用都可以补钾。

此外,菌菇类食材还有很多优势:富含谷氨酸等有鲜味的氨基酸以及肌苷酸、鸟苷酸等呈味核苷酸,这些物质使其滋味鲜美,堪比肉类;膳食纤维含量高,有助缓解便秘;富含

菌类多糖,这种活性物质具有抗氧化、调节免疫力、延缓衰老等作用。

据《生命时报》



颈椎病的微创治疗

颈椎病是由于颈椎长期劳损、颈椎间盘退变突出、椎管狭窄等刺激或压迫脊髓、神经管等组织,出现如脖子酸痛、头晕目眩、失眠多梦、记忆力下降、手臂无力、手指发麻等一系列功能障碍的临床综合征。

坐姿不正确、低头玩手机、缺乏运动以及枕头过高等都会引起颈椎病的发生。其中,枕头过高等于整晚低头,易造成颈椎反张,使颈部压力过大,引起头颈部供血不足,出现头痛、头晕、耳鸣、失眠等症。

颈椎无手术,特别是脊髓型颈椎病,颈椎间盘突出直接压迫脊髓,症状重、进展快,会引起走路无力、大小便障碍甚至瘫痪,需要进行手术减压。开放手术风险较高、创伤大,而微创治疗技术越来越成熟,其中椎间盘突出射频消融术具有不开刀、无出血、恢复快、疗效好的

特点。治疗中,医生操作C型臂引导靶点直接定位突出部位,将射频针穿刺到突出物内加热,使突出物发生蛋白凝固、突出物内压降低而回缩,缓解对神经的压迫与刺激,全程操作可视。与现有其他手术技术相比,射频所独具的安全测试系统能很好地控制热凝灶的温度及范围(1cm内),穿刺针仅有0.7毫米,不会伤及周围组织,整个治疗不用化学药品,治疗更绿色、人性化,对高龄患者更安全。

魏新军



地址:漯河市召陵区万金镇魏庄村 电话:0395-5752120